

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ № 4»
протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»

Д.В. Герасимов
Приказ № 87
от «28» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
САМБО

Срок реализации: 1 год

Разработчики: Осипчук Ирина Валентиновна,
заместитель директора по спортивной работе;
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе.

Рецензенты: Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Сениченко Сергей Андреевич, кандидат педагогических наук,
директор ГБПОУ «Курганское училище (колледж)
олимпийского резерва».

г. Курган, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
II.	Учебный план Программы	_____	5 стр.
III.	Методическая часть Программы	_____	5 стр.
3.1.	Методический материал по разделам подготовки	_____	6 стр.
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	_____	6 стр.
3.1.2.	Общая физическая подготовка	_____	7 стр.
3.1.3.	Специальная физическая подготовка	_____	8 стр.
3.1.4.	Самбо	_____	8 стр.
3.1.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	_____	10 стр.
3.2.	Воспитательная работа	_____	11 стр.
3.3.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	_____	12 стр.
IV.	Система контроля	_____	13 стр.
V.	Перечень информационного обеспечения Программы	_____	14 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта самбо (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Самбо (*самозащита без оружия*) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психологических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Отличительной чертой самбо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Самбо это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по самбо, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности, т.е. физически совершенствует и морально воспитывает, мотивируя на достижение успеха.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

- вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- появление интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

На обучение по данной Программе зачисляются дети, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Кол-во обу-ся в группе (мин/мак)	Учебная нагрузка в неделю (часы)
спортивно-оздоровительный	весь период	6 лет	9 лет	15/30	до 6*

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной тренировочной нагрузки в академических часах с расчетом на 36 недель занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	11
2	Общая физическая подготовка	76
3	Специальная физическая подготовка	32
4	Самбо	54
5	Другие виды спорта и подвижные игры	37
6	Контрольные испытания и соревнования	6
Всего часов		216

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки:

Разделы подготовки	Объемы тренировочного процесса (%)
Теория и методика физической культуры и спорта	5
Общая физическая подготовка	35
Специальная физическая подготовка	15
Самбо	25
Другие виды спорта и подвижные игры	17
Контрольные испытания и соревнования	3
Всего	100%

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Подвижные игры - эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Соревновательная деятельность на спортивно-оздоровительном этапе

носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися тренировочной группы. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу.

Основные средства:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) введение в школу техники самбо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия.

3.1. Методический материал по разделам подготовки

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений и бесед на тренировочных занятиях.

План теоретической подготовки

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития самбо	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	2
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования техники безопасности	2
Всего часов:		11

Краткое содержание тем:

- 1) История развития самбо

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки
Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни
Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания
Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка самбиста.

8) Требования техники безопасности
Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).
Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по самбо, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения самбо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, подвижные игры.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками,

гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3.1.3. Специальная физическая подготовка

Благодаря специальной физической подготовке у самбистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

3.1.4. Самбо

Основной задачей технической подготовки обучающихся является овладение основными приемами техники самбо. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

- этап начального разучивания,
- этап детализированного разучивания с формированием умений,
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Техническая подготовка на начальном этапе должна быть рациональной, целесообразной, доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

Обучение включает:

- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание по 5-7 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации);
- начальные основы тактики ведения поединка, обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа;
- учебно-тренировочные поединки.

Техника самостраховки

Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекаат через плечи.

Борьба в партере

1. Удержания с боку
2. Удержание поперек
3. Удержание со стороны головы
4. Удержание верхом
5. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку
6. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк
7. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног

Броски в стойке

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу
5. Выведение из равновесия рывком
6. Выхват за ногу
7. Бросок поворотом через бедро

Неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами

тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

3.1.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивная акробатика. Различные кувырки, перекуты (вперед, назад, боком), стойки на лопатках, голове, руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Спортивная акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых самбисту. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (грифом, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями

на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

3.2. Воспитательная работа

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед воспитанниками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методу убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий

воспитанника. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В нем возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические мероприятия, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому, основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- Обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении тренировочного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у

самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения схваток.

- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся; обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

С целью определения качества освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **предварительный контроль** (тестирование по общей физической подготовке в начале реализации Программы);
- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в течение всего учебного года);
- **итоговый контроль** (тестирование по общей физической подготовке в конце реализации Программы).

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

- Прыжок в длину с места

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. *Задание*: взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше. *Оценивается*: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	менее 90	90-119	120-135	более 135
девочки	менее 85	85-114	115-130	более 130

- Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	менее 10	10-13	14-16	более 16
девочки	менее 9	9-12	13-15	более 15

- Наклон вперед - «складка»

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
мальчики	менее 4	4-7	8-10	более 10
девочки	менее 6	6-9	10-12	более 12

Полученные данные позволяют сравнивать, анализировать показатели каждого спортсмена и, таким образом, вести систематический контроль за уровнем физической подготовленности самбистов, определять динамику индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и делать выводы об эффективности и качестве освоения Программы.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
2. Харлампиев А.А. Система САМБО. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО "Издательство Астрель", 2001. – 58 с.
5. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Методуказания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 167 с.
6. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. – 73 с.
7. Андреев В.М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦС "Динамо", 2008, - 111 с.
8. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. - М., «Физкультура и спорт», 1996. - 224 с.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 234 с.
10. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
12. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

<http://www.sambo.ru/>

<http://sambo.com/>

<http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm>

<http://www.e-reading.link/book.php?book=94512>

<http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html>

http://wapref.ru/referat_otrnajgemeratybew.html